



MEDITATION IST

ein systematischer Weg der Schulung des Geistes
ein Forschungsprozess
ein Prozess der Reinigung des Geistes
ein Prozess der Stabilisierung des Geistes
Entfaltung unserer inneren Qualität

DIE 7 PHASEN DER YOGA MEDITATION

1. Ruhige stabile Haltung
2. Zwerchfellatmung
3. Systematische Entspannung
4. Atemgewahrsein
5. Geistiger Fokus
6. Stille
7. Ausklang

«Meditation ist eine besondere Technik, um den Geist zur Ruhe zu bringen und einen Bewusstseinszustand zu erlangen, der vom normalen Wachzustand völlig verschieden ist. Im Zustand der Meditation ist man ganz wach und achtsam [...], der Geist ist klar, entspannt und nach innen gerichtet»

«In der Meditation lenkt man die Aufmerksamkeit auf Ebenen im eigenen tiefsten Inneren»

«Meditation ist ein einfaches, feines und präzises Verfahren, die Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Ebenen des Seins zu richten.»